

## ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СКАЗКА ПРО ЭМОЦИИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ЕНОТА В МИР ЭМОЦИЙ» ЯНА САКРАЛ.

Жил в одном лесу любознательный Енот, а любознательным его звали, потому что он любил всем задавать вопросы, обо всем на свете. Как-то раз, гуляя по лесу, у нашего Енота появился вопрос: -Что такое Эмоции? И решил отправиться в путешествие и спросить у самых разных и самых мудрых животных со всего света.

Собрал Енот свои вещи и отправился в путешествие. Встретил он в лесу Зайца. Поздоровался Енот с Зайцем и спрашивает: - Заяц, заяц, расскажи мне, что такое Эмоции?

А Заяц ему и отвечает: - Знаю только, что, когда гонится за мною Лиса, а я от нее бегу. Боюсь, что она меня слопаёт! В этот момент я испытываю **Страх**. **Страх** - это когда чего-то боишься, сердце в пятки уходит, хочется сбежать и спрятаться.

Поблагодарил Енот Зайца, запомнил, что такое страх, и отправился дальше. Встретил он у самого моря Дельфина. Поздоровался Енот с Дельфином и спрашивает: - Дельфин, что такое Эмоции? А дельфин ему отвечает: - Знаю только, что когда плыву по волнам со своими друзьями, солнышко реет, грозы нет, мы улыбаемся и подпрыгиваем высоко-высоко, почти до самого солнышка. В этот момент я испытываю **Радость**. **Радость** - это когда у тебя хорошее настроение, и все вокруг вызывает у тебя улыбку.

### СКАЗКА «СТРАНА ЭМОЦИЙ»

Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная «страна Эмоций». Это удивительная страна, там есть реки, горы, есть темные дремучие леса и залитые солнцем луга, есть топкие коварные болота. И живут в этой стране чувства: Радость, Страх, Грусть, Злость, Удивление. Живут они в маленьких домиках. *(Найдите эти эмоции, покажите, скажите название. Изобразите)*

Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько стильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Как вы думаете, какое настроение стало у жителей этой страны? Почему?, Что можно сделать, как им помочь? Какое еще настроение может быть?

### УГАДАЙТЕ ЭМОЦИЮ.

- Говорят, что на поляну приземлились марсиане.  
Гном спешит увидеть сам: кто же там и что же там? **ИНТЕРЕС**
- Вечер. В доме тихо-тихо, только тикают часы.  
Гном сидит на кресле, дремлет, а вокруг витают сны. **СПОКОЙСТВИЕ**
- У него сегодня День рожденья и подарков от друзей не счесть:  
книжки, сладости, игрушки, даже шар воздушный есть! **РАДОСТЬ**
- Целый день он хмурит брови и грозит всем кулаком.  
Да, сегодня гном не в духе – навестим его потом. **ЗЛОСТЬ**
- Гном зимой поймал снежинку, подобрал на горке льдинку.  
Прибежал домой и - ах! Лишь вода была в руках. **УДИВЛЕНИЕ**
- Ночь пришла, и в темноте тени движутся везде.  
Гном забрался под кровать - спрятался и стал дрожать. **СТРАХ**

Составитель: Рожкова Н.В., педагог-психолог МАДОУ ЦРР –детский сад

### ИГРЫ С КОНСТРУКТОРОМ ЭМОЦИЙ:

#### Игра «Запомни и повтори»

Выложи эмоцию, после этого покажите ее ребенку. После того, как он ее запомнит, уберите и перемешайте с другими эмоциями. Попросите ребенка повторить.

#### Игра «Что это за эмоция?»

Соберите эмоции, показывая их ребенку с просьбой называть их. Также можно собирать эмоции по инструкции: веселое, грустное, удивленное. Спросите, почему девочка грустит, радуется, сердится?

### **Игра «Повтори Эмоцию»**

Попросите ребенка показать, как он радуется, злится, грустит. При этом поинтересуйтесь какие эмоции у него самые яркие и чем они вызваны. В процессе беседы важно затронуть различные чувства-страх, тревога, восторг, грусть, удивление. Предложите ребенку проявить творчество и собрать любое выражение лица, которое хочется.

### **Игра «Угадай эмоцию»**

Смоделируйте несколько ситуаций и спросите, какие эмоции может испытывать находящийся в них человек. Например: «маша идет в парк аттракционов, какое чувство она испытывает?»

«Девочка играла с куклой, пришел маленький брат и отнял куклу-что чувствует девочка?»

«Маша с родителями пошла в цирк, где фокусник из шляпы достал кролика-что чувствует девочка?»

«Вера с родителями была в магазине, когда вдруг обнаружила, что их нет рядом-что чувствует девочка?»

## **КАРТотеКА ЗАГАДОК ПРО ЭМОЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ.**

Её трясёт, глаза горят.  
Сама пряма, как гвоздь!  
Кидается на всех подряд.  
Кто это? (**ЗЛОСТЬ**)

Антоним горя и тоски,  
Любая нипочём ей гадость.  
То опьянит, обняв в тески,  
То слёзы дарит - это (**РАДОСТЬ**)

Притулилась и зевнула.  
Ох! Бездействие, да мука.  
Так томлением дыхнула.  
Каждый понял – это (**СКУКА**)

Пришла, не думая вцепилась,  
На муку возлагая роль,  
Чтоб заглушить не получилось,  
Но всё проходит, даже (**БОЛЬ**)

Вопросов множество задал  
И в дебри знаний сам полез.  
Он любопытен очень стал?  
Здоровый это - (**ИНТЕРЕС**)

Сядет к уху и нашептывать начнёт  
Что сегодня лишь она одна  
Весь с тобою вечер проведёт.  
Грустно и тревожно, то (**ВИНА**)

Хочется всех обнимать, целовать.  
И для других делать всё вновь и вновь!

Сеять добро и людей понимать.  
Знаете чувство какое? (**ЛЮБОВЬ**)

Небо с овчинку, свет не мил.  
Накатила тяжесть вскоре.  
Чёрен воздух! Нету сил!  
Вот оно какое (**ГОРЕ**)

Плохой советчик, говорят.  
Парализует если, крах.  
И отрицательный заряд  
В себе несёт дрожащий (**СТРАХ**)

Нет правды, как нет ночью дня.  
И на змею очень похож.  
Предательство ему родня.  
Вы угадали – это (**ЛОЖЬ**)

Обида, ярость, раздраженье.  
А рык стоит, ну словно лев.  
И никакого нет сомненья,  
Напал на человека (**ГНЕВ**)

Поможет, утешит, подскажет.  
Такая её работа.  
Поддержит, услышит, расскажет.  
Это, конечно, (**ЗАБОТА**)

Горы я готов свернуть,  
Вся работа мне под силу,  
Но нужно в руках себя держать,  
Чтобы голову не потерять (**ЛЮБОВЬ**)

## ЗАГАДКИ ПРО ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

С этой эмоцией реже встречается  
Мне бы хотелось,  
Вам должен признаться.

Очень уж грустно,  
Когда она с нами.  
О чём говорю я сейчас? **О...ПЕЧАЛИ**

Приходит к людям вновь и вновь  
Большое чувство под названием... **ЛЮБОВЬ**

Что быстрее всего на свете? **МЫСЛЬ**

Не колода и не пень,  
А лежит он целый день. **ЛЕНТЯЙ**

Я антоним слову смех.  
Не от радости, утех,  
Я бываю поневоле  
От несчастья и от боли,  
От обиды, неудач.  
Догадались? Это... **ПЛАЧ**

В огне не горит,  
В воде не тонет,  
В земле не гниёт. **ПРАВДА**

Это антоним слова печаль.  
Что загадал я? Скорей отвечай! **РАДОСТЬ**

Это эмоцию я испытаю,  
Когда на прогулке  
Друзей повстречаю,  
Или отвечу на "пять"  
Свой урок,  
Или рекорд вдруг поставить  
Я смог! **РАДОСТЬ**

Укротитель к тигру в клетку  
Входит запросто нередко.  
Мне в себе всегда хотелось  
Воспитать такую... **СМЕЛОСТЬ**

Это удивительное слово.  
В нём есть солнца свет,  
Ребенка смех,  
Над Отчизной небо голубое,  
Мамина улыбка и успех. **СЧАСТЬЕ**

В этом слове, как известно,  
Все, что делать интересно.  
Спорт, коллекции и чтение -  
Это наши... **УВЛЕЧЕНИЯ**

Когда ты сделал что-то  
Лучше всех,  
Тебя ждёт обязательно... **УСПЕХ**

Ты хочешь петь и веселиться,  
Ей можно с другом поделиться,  
Она любимая как сладость.  
Она –отрада наша-**РАДОСТЬ.**

Цыпки бегают по коже,  
Холод ежится в ногах,  
И дрожат поджилки тоже.  
Что за чувство это- **СТРАХ**

Притулилась и зевнула,  
Ох! Бездействие, да мука.  
Так томлением дынула.  
Каждый понял-это **СКУКА.**

Играть не позвали, имейте в виду.  
Теперь с вами сам я играть не пойду!  
Один я сию в наказание вам.  
А кажется мне, что наказан я сам. **ОБИДА.**

Она у каждого бывает  
Кто про невзгоды забывает.  
Ты хочешь петь и веселиться,  
Ей можно с другом поделиться.  
Она- любимая как сладость,  
Она отрада наша- **РАДОСТЬ.**

Ушли на работу и папа и мама.  
И вдруг все не так, не играется прямо.  
Смеяться не хочется-  
Хочется к ним.  
Когда мы скучаем,  
Тогда и **ГРУСТИМ.**

Поможет, утешит, подскажет.  
Такая ее работа.  
Поддержит, услышит, расскажет  
Это, конечно, **ЗАБОТА**

Вопросов множество задал  
И в дебри знаний сам полез.  
Он любопытен очень стал?  
здоровый это **ИНТЕРЕС**

Гном зимой поймал снежинку,  
подобрал на горке льдинку.  
Прибежал зимой и Ах!  
Лишь вода была в руках. **УДИВЛЕНИЕ**

## УДИВЛЕНИЕ

Привет! А я Удивление!  
Я появляюсь внезапно,  
когда ты видишь или узнаешь  
что-то новое. Ой, что там такое?!  
Что-то странное, непонятное...  
Ты видел? Ой, смотри: слон полетел!



## ЗЛОСТЬ

Привет! Р-р-р-р!  
А я помогаю бороться  
с проблемами, отстаивать  
свои границы, и зовут меня Злость.  
Ух, как мы покажем всем забиякам,  
что нельзя обижать младших!  
Со мной ничего не страшно.  
Вот пойдём и объясним, как делать  
не нужно! Только без кулаков.



## РАДОСТЬ

Привет! Меня зовут Радость.  
Со мной легко заводить друзей  
и учиться! Когда у тебя что-то  
получается, я тут как тут,  
и поэтому в следующий раз  
получится еще лучше!  
Мы будем вместе играть  
и веселиться! Ур-ра-а-а!



## ПЕЧАЛЬ

Привет! Меня зовут Печаль.  
Я появляюсь, когда что-то  
пошло не так... Э-эх...  
Но еще я помогаю тебе  
размышлять над тем,  
что произошло. Вместе  
мы придумываем, как лучше  
поступить в следующий раз.  
Со мной ты становишься  
внимательнее и аккуратнее.



### ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

Каждый день случается множество событий, и каждое из них вызывает у нас какие-то чувства: некоторые приятные, а некоторые не очень.

- Тебя угостили конфеткой, родители подарили долгожданный подарок или просто солнечный день на дворе – и чувствуешь себя счастливым, хочется смеяться и даже что-нибудь напевать. Эта эмоция – счастье. *(посмотрите и найдите эмоции счастливого человека)*

- Происходит что-то, чего ты не ожидал, к чему не был готов, и ты морщишь лоб от удивления.

- Тебя кто-то обидел - это заставляет чувствовать себя несчастным: хочется плакать или побыть одному. Эта эмоция – грусть. *(найдите эмоции грустного человека)*

- Приятель поступил несправедливо, случается что-то, что тебе очень не нравится, и ты чувствуешь, что вот-вот взорвешься от негодования. Эта эмоция – гнев. *(найдите эмоции разгневанного человека)*

Переживать все эти эмоции – совершенно нормально: так у всех.

Нет людей, которые с одинаково спокойным лицом воспринимали бы все, что происходит, и нет таких, кто всегда идет по жизни с широкой улыбкой. И ни одной своей эмоции не нужно стесняться! Дело не столько в том, что мы чувствуем, сколько в том, как мы умеем этими чувствами управлять.

*Составитель: Зонова Е.Г., педагог-психолог МАДОУ ЦРР –детский сад*

### **ПОЙМАЙ НАСТРОЕНИЕ**

- Добрый день. Сегодня я хочу рассказать о наших чувствах и эмоциях. Чувства редко ходят поодиночке. Удивление часто приходит в компании со страхом, радость сменяется грустью, за гневом следует смущение. Порой мы испытываем смешанные чувства. Скажем, ты в восторге от того, что научился кататься на велосипеде... но чувствуешь злость и раздражение после того, как пару раз упал с него. Испытывать смешанные чувства нормально.

**За изменениями настроения полезно наблюдать.** Подумай о том, что чувствуешь прямо сейчас, в эту секунду. А теперь вспомни, что чувствовал сегодня утром – то же самое или что-то другое? Попробуй назвать чувства, которые лучше всего описывают твои последние несколько дней. Вот подсказка: (рассматривают на бизиборде)

Я счастлив

Я чувствую себя глупо

Я напуган

Я нервничаю

Я смущен

Я вне себя от злости

Я возбужден, не могу усидеть на месте

Я удивлен

Я обеспокоен

Я горжусь собой

Я растерян

Я стесняюсь

Я уверен в себе

Мне грустно

*Составитель: Зонова Е.Г., педагог-психолог МАДОУ ЦРР –детский сад*

### **ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ**

- Мама попросила тебе вымыть посуду, а ты до сих пор этого не сделал. Теперь она стоит в дверях твоей комнаты и строго на тебя смотрит. Что чувствуешь ты? Что чувствует мама? Как можно решить ситуацию?

- Ты наблюдаешь как два мальчика не могут поделить машинку. Что чувствует каждый из них. Как ты поступишь?

- Тебя угостили шоколадкой, а твоему другу не дали. Что он чувствует? Как ты поступишь?

- Прохожий случайно наступил тебе на ногу и извинился. Что он чувствует? Как ты поступишь?

- Ты наблюдаешь как один мальчик забирает мяч у девочки. Что чувствует девочка, мальчик? Как ты поступишь.

- Ты случайно разбил(а) мамину любимую вазу. Что чувствует мама? Что чувствуешь ты? Как ты поступишь?

*Составитель: Зонова Е.Г., педагог-психолог МАДОУ ЦРР –детский сад*







